

# 系统口腔护理干预对牙周病患者牙菌斑控制效果及口腔保健行为的影响

贺志金 姜玲玲 张钦<sup>通讯作者</sup>  
(齐鲁医药学院 山东 淄博 255000)

**【摘要】**目的：对牙周病患者进行系统口腔护理干预，分析这一干预对患者牙菌斑的控制效果，同时观察系统口腔护理干预是否对患者口腔保健行为产生影响。方法：选取院内牙周病患者共 90 例，将其随机分为对照组以及实验组，其中对照组给予常规治疗方案，而实验组在这一基础下进行系统口腔护理干预，以此将牙周健康指标与口腔保健行为评分进行对比分析，观察患者情况。结果：实验组患者牙菌斑得到了更加有效地控制，同时口腔保健行为评分更高。

**【关键词】**系统口腔护理干预；牙周病；牙菌斑；口腔保健

## Effect of systematic oral care intervention on dental plaque control effect and oral health care behavior in patients with periodontal disease

Zhijin He Lingling Jiang Qin Zhang<sup>(corresponding author)</sup>

(Qilu University of Medicine, Zibo, Shandong, 255,000)

**[Abstract]** Objective: To conduct a systematic oral care intervention for patients with periodontal disease, analyze the control effect of the intervention on the dental plaque of patients, and observe whether the systematic oral care intervention has an impact on the patients' oral health care behavior. Methods: A total of 90 periodontal disease patients in the hospital were selected and randomly divided into control group and experimental group, among which the control group gave routine treatment plan, and the experimental group conducted systematic oral care intervention on this basis to compare the periodontal health index with the oral health behavior score and observe the patients. Results: Dental plaque and oral health behavior scores were higher.

**[Key words]** systematic oral care intervention; periodontal disease; dental plaque; oral health care

牙周病是除了龋病以外的主要疾病之一，在临床上主要表现为牙龈炎症、牙周袋形成、牙槽骨吸收、牙齿松动移位。牙菌斑生物膜是牙周组织发生破坏的始动因子，干扰牙菌斑的形成，能够防止菌斑堆积，从而有效控制牙周疾病。尽管常规牙周治疗可以有效去除菌斑，但是难以使菌斑保持长期去除的状态。因此，对于牙周病患者，不仅要及时进行常规治疗，还需要将口腔护理作为最主要的预防形式。医护人员对患者进行治疗之后，对患者进行系统的口腔护理干预，让患者形成良好的口腔卫生习惯，对牙周病有良好的疗效。

### 1 资料与方法

#### 1.1 一般资料

选取院内 90 名牙周病患者，将患者随机分为两组。其中对照组 45 例，包含男性 23 例，女性 22 例，其患者年龄均在 24-87 岁之间。另外实验组共 45 例患者，男性 28 例，女性 17 例，年龄在 19-76 岁之间。两组患者均已对这一研究已有所了解，并已同意加入到该研究之中，其两组患者之间的差异均不具有统计学意义。

#### 1.2 方法

对照组患者按照常规治疗方案进行治疗，医护人员为其提供合适的药物，同时对其牙齿进行洁治。实验组患者需要在常规治疗的基础上开展系统化口腔护理干预，实验组护理方法如下所示。

1.2.1 多形式口腔宣教。医护人员在治疗过程中需充分把握患者基本情况，包括病情、年龄、文化程度等，在了解

到患者情况之后，医疗人员可以更有针对性地开展口腔健康教育，向患者普及牙周病相关知识，了解牙菌斑对于牙周组织的危害。护理人员在口腔保健指导之中，让患者认识到刷牙、利用漱口液漱口、使用牙线清洁牙齿对于控制菌斑的重要性。要指导患者正确使用牙线，避免使用牙签清理牙齿。再者可以让患者在空闲时间内用拇指对牙龈进行按摩，以促进血液循环，帮助患者尽快痊愈。与此同时利用微信等平台，向患者普及更多口腔护理常识。

1.2.2 正确的刷牙指导。让患者掌握准确的刷牙方式——巴氏刷牙法。刷牙时选用软毛牙刷，防止在刷牙过程中对牙龈造成损害。刷牙过程中需要以 2-3 颗牙为一组，将牙刷尖端放置于牙颈部，刷毛与牙呈 45 度，轻轻加压，以便让刷毛深入到龈沟处，水平颤动 4~5 次，颤动距离 1mm，进而向切端或k面拂刷。刷完一组牙齿，刷下一组牙齿需要与前一组牙齿有部分重叠，以此类推，刷完所有牙齿。对上下前牙进行清洁时，可以在刷头触碰到牙龈边缘后进行上下清洁。对于后牙k面，前后向来回刷。最后在清洁时需要注意必须保证所有牙齿均能够被清洁到，不可有所遗漏。每天刷牙次数需要达到 3 次以上，每次都应保持在 3 分钟以上。医护人员需要让患者利用口腔模型练习巴氏刷牙法，过程中护理人员从旁指导，直到患者能够熟练掌握技巧之后再行实践。

1.2.3 预防交叉感染。口腔护理属于私人问题，医护人员需要让患者认识到交叉感染的危害性，在治疗护理过程中让患者使用独立牙刷、一次性漱口杯等，保证所使用清洁物

表 1 两组患者牙周健康指标对比

组别	例数	牙菌斑指数		牙龈指数		牙龈沟出血指数	
		护理前	护理后	护理前	护理后	护理前	护理后
对照组	45	3.15 ± 0.34	2.36 ± 0.48	4.12 ± 0.62	2.21 ± 0.42	4.21 ± 0.62	3.21 ± 0.52
实验组	45	3.46 ± 0.61	0.71 ± 0.21*	3.95 ± 0.19	1.10 ± 0.62*	4.81 ± 0.92	0.26 ± 0.16*

\* 与对照组相比具有显著差异 p < 0.05, n=45

品的卫生, 以免出现交叉感染, 危害自身健康。

1.2.4 观察指标。在对两组患者进行4周治疗护理之后, 对患者的牙菌斑指数、牙龈指数以及牙龈沟出血指数进行比较。另外采用调查问卷, 在患者护理前以及护理结束之后分别对患者牙齿保健行为进行统计。其中调查问卷中相关指标为刷牙次数、刷牙时间、刷牙方法、牙线使用, 每项最高分为25分, 最终统计患者所得总分进行比较。

### 1.3 统计学处理

本次研究相关数据均利用SPSS 18.0这一软件进行分析统计。

## 2 结果

### 2.1 两组患者牙周健康指标

通过对患者牙周健康进行观察, 可以看到实验组患者牙菌斑、牙龈及牙龈沟出血指数均有所下降, 实验组较之对照组治疗护理效果更佳, 具体数据如下表1所示。

### 2.2 两组患者口腔保健行为比较

通过调查问卷能够发现实验组患者在经过系统的护理治疗之后对于口腔保健更加重视, 且在日常生活中口腔保健行为更佳, 在评分中能够发现实验组评分更高, 具体数据如下表2所示。

表2 两组患者口腔保健行为评分对比

组别	例数	护理前	护理后
对照组	45	67.49 ± 5.21	81.12 ± 4.82
实验组	45	68.24 ± 5.34*	94.25 ± 5.73*

\* 与对照组相比具有显著差异  $p < 0.05$ ,  $n=45$

## 3 讨论

牙周病不仅影响患者的言语、发音及面部美观, 甚至会影响患者的全身健康。大量实验研究和临床观察表明, 菌斑微生物是造成牙周组织炎症性病变的必需因素。而细菌微生物借助菌斑生物膜这种结构黏附在一起, 难以清除。菌斑生物膜也可以使细菌抵抗抗生素或宿主防御功能的杀灭作用, 从而在合适的微环境下致病。进行牙周病治疗时更多的是以控制牙菌斑为主。而实际上, 通过机械或者化学方式均能够去除牙菌斑, 但后期维持效果难以达到预期。所以还需让患者自己认识到控制牙菌斑的重要性, 对口腔进行定期清洁, 加强牙周病的防治, 更好地维护好牙体以及牙周健康。本次研究将牙菌斑去除以及后期口腔护理干预进行结合, 让患者在充分了解到牙菌斑的危害, 自行融入到口腔护理队伍之中, 将口腔卫生保健行为真正融入到日常生活中。牙周病治疗以及口腔护理相互结合, 能够更好地控制患者牙菌斑的产生, 保证患者口腔健康, 同时也有利于患者全身心的健康。

### 3.1 菌斑控制方式

3.1.1 刷牙。刷牙可以说是最有效地控制菌斑的方式之一, 这一方式适用于绝大多数牙周病患者, 通过正确方式刷牙能够促进口腔健康。牙周病大多是由于牙菌斑未得到有效控制所形成的, 所以在对这一疾病治疗过程中还需注重龈沟附近以及牙齿间隙之间的菌斑。目前较为科学的刷牙方式是巴氏刷牙法, 基本方法是水平颤动, 进而竖向拂刷, 保证刷到每个牙面。通过模型演示让患者掌握刷牙要领, 达到去除菌斑的效果。

除巴氏刷牙法外, 也可利用竖转动法对牙齿进行清洁, 这一方式牙刷不进入龈沟, 避免对牙龈造成损害, 较为适用牙龈退缩者。在清洁过程中可以选用软毛或者是硬毛牙刷。操作过程中还需注意以下几点: 其一是牙刷刷毛需要与牙齿长轴平行, 在牙龈边缘进行清洁, 然后对牙刷进行转动, 使之与牙齿长轴呈45度角; 其二是在每个牙齿部位均需刷5次左右, 之后再移动。整体来讲, 两种方式均能够对

牙菌斑进行控制, 可以将两者共同利用, 以便更好的清洁口腔, 保证牙齿清洁。

3.1.2 化学药物控制。利用化学药物控制牙菌斑同样有着较好的疗效, 能有效抑制菌斑的堆积, 阻止致病菌在牙面及牙周袋内的定植。当下较多医疗机构所利用的药物为洗必泰溶液, 为广谱抗菌剂。其主要吸附在细菌胞浆膜的渗透屏障, 使细胞内容物漏出, 低浓度时呈抑菌作用, 高浓度时则呈杀菌作用, 且不容易让细菌产生抗药性, 同时具有较长的作用时间, 所以将其用于菌斑控制中, 能够有效防止菌斑形成。大量临床实验证实了这一药物的安全性和有效性。在使用过程中, 使用0.12%氯己定每天含漱2-3次, 每次10mL, 含漱1min, 能明显减少菌斑形成。对于牙周病严重如出现牙周溢脓的患者, 可采用3%过氧化氢液鼓漱1min, 可大幅减少细菌数量, 同时有利于减少洁牙时诊室的污染。

3.1.3 特殊人群菌斑控制。这里所指的特殊人群是年龄较小或者是因患病不具有自理能力的群体, 这类群体自身无法控制菌斑形成, 还需他人帮助。例如幼儿在乳牙形成之后, 家长可以利用棉签或者是其他工具对幼儿牙齿进行擦拭清洁。而一些动作有所不便的患者, 可以使用电动牙刷进行清洁。此外处于昏迷状态或者是植物人状态的患者, 可以由其他人用棉签蘸取化学药剂等进行牙齿以及口腔清洁。

### 3.2 口腔健康教育重要性

口腔健康教育对于患者维护口腔健康是非常重要的, 首先这一教育活动能够让患者清楚地认识到牙菌斑的危害性, 以此更积极地投入到口腔健康维护之中。其次通过这一教育, 患者能够树立正确的爱牙理念, 同时学习到更多口腔维护知识。本次研究通过讲座或者是一对一宣教的方式, 患者口腔保护意识得到了明显提升。对于患者而言, 日常生活中对牙齿的保护最主要的措施即为刷牙, 正确的刷牙方式能够抑制牙菌斑的产生, 有效促进患者病情的改善, 同时能够对牙周病加以预防。总体来讲, 正确的刷牙方式包含以下两种。其为巴氏刷牙法, 这一方式能够帮助患者去除龈沟附近的菌斑。其二为竖转动法, 这一刷牙方式能够帮助患者去除牙体上较为光滑部分的菌斑。两种方式结合使用对于牙菌斑有着良好的抑制作用。

## 4 总结

综上所述, 牙周病治疗过程中, 需要让患者意识到控制牙菌斑的重要性。不仅需要医护人员采用合理的治疗方式以及合理用药, 还需患者自行认识参与到口腔保健中, 以此帮助患者控制牙菌斑, 利用正确的方式护理牙齿, 促进牙齿健康。整体来讲, 系统化口腔护理对于牙周病有着良好的疗效, 医疗人员需将其充分融入牙周病患者的治疗体系, 帮助患者减轻痛苦, 维护口腔健康, 从而促进全身健康状况。

### 参考文献:

- [1] 孟娜. 系统口腔护理干预对牙周病患者牙菌斑控制效果及口腔保健行为的影响 [J]. 中国实用医药, 2020, (35): 201-203.
- [2] 易蕾, 梁彦, 张运花, 范赛娟, 张凯琪. 系统口腔护理干预对牙周病患者牙菌斑控制效果及口腔保健行为的影响分析 [J]. 人人健康, 2020, (14): 494.

### 作者简介:

- 贺志金 (1992.03-), 女, 汉族, 山东省淄博人, 助教, 硕士研究生, 口腔医学。
- 姜玲玲 (1989.01-), 女, 汉族, 山东省滨州人, 讲师, 研究生, 口腔内科学。
- 张钦 (1989.10-), 男, 汉族, 山东省青岛人, 助理实验师, 本科, 口腔医学。